「思いやりのある子　つながり合う子　きり拓く子」　　神戸市立竹の台小学校　学校だより

12月号

令和6年12月発行

https://www.kobe-c.ed.jp/tkn-es

「睡眠」について

早いもので、今年も師走を迎えました。そして、４月に始まった本年度の学校生活も、８か月が経過し、２学期を締めくくるための大事な時期に入ります。２学期は、学校行事や学年行事、そして地域行事への参加等を通じて、それぞれの子供たちの学びが広がったと感じています。また、教科学習については、それぞれの学級（学年）で積み上げてきたものが、少しずつ成果として表れる時期でもあります。学校やご家庭でのお子様の様子（現時点での課題や成果等）については、個別懇談会の機会に情報共有させていただければと考えています。

さて、10月の放送朝会で何週かにわたって「睡眠」のことを話題にしました。睡眠のとり方については、個々に適した方法があると思いますが、十分に正しい睡眠が確保されないと、日中の生活に何らかの支障が出てくることは、誰もが自覚していることでしょう。

睡眠は、子供からお年寄りまで、どの年代においても、健康の維持増進に不可欠な「休養活動」なのだそうです。とりわけ、成長期の子供たちには、良質な睡眠が確保できるような生活習慣の定着が望まれます。良質な睡眠は、日中の活動で生じた心身の疲労を回復するとともに、成長や記憶（学習）の定着・強化など、環境への適応能力を向上させることができます。また、そのことが日中の 眠気や疲れを原因とする事故やけがを防ぐことにもつながります。

逆に睡眠不足になると、日中の眠気や疲れに加え、頭痛などの体調悪化が増え、精神的な不安定や注意力・判断力の低下につながり、結果として作業効率が悪くなったり、学習したことが定着しにくくなったりするといったリスクが増加するという報告もあります。

ちなみに年代別の睡眠時間の目安とされるのが右の表です。あくまでも個人差があることを前提として、参考にしていただければと思います。

子供たちが睡眠の意味を理解し、自分の睡眠を大事にしていくと、日中の生活において力が発揮されるとともに、よりよい成長にもつながっていきます。ご家庭でも話題にしていただけると有難いです。

<睡眠時間の目安>

３～５歳	１０～１３時間
小学生	９～１２時間
中学生	８～１０時間
成人	6時間以上
高齢者	寝床にいる時間が ８時間以上にならないこと

資料「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」厚生労働省 より作成

校長

令和6年度　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　【下校時刻】

日	曜	１２月　学校行事	保健行事・その他	13:30	14:45	15:35
1	日					
2	月	朝会 5-2公園掃除			1・2年	3～6年
3	火	美竹っ子クリーン作戦			全学年	
4	水	1年お話の会　委員会活動 1～3年放課後スポーツ教室１５：００～			1～4年14：25	5・6年15：20
5	木	銀行振替①			1・2年	3～6年
6	金	2年お話の会　6年キングストンオンライン交流		1年	2～3年	4～6年
7	土					
8	日		竹の台朝市			
9	月	朝会　6-1,2公園掃除　個別懇談会①			全学年１３：３０	
10	火	個別懇談会②			全学年１３：３０	
11	水	個別懇談会③			全学年１３：３０	
12	木	個別懇談会④			全学年１３：３０	
13	金	個別懇談会⑤			全学年１３：３０	
14	土					
15	日					
16	月	朝会　5-3公園掃除		1～4年	5・6年	
17	火			1～4年	5・6年	
18	水	クラブ5校時(アルバム撮影)		1～3年	4～6年１４：２５	
19	木			1～4年	5・6年	
20	金			1～4年	5・6年	
21	土		学校開放運営委員会１８：３０～			
22	日					
23	月	朝会		1～4年	5・6年	
24	火	2学期終業式　給食最終日			全学年１２：３０	
25	水	冬季休業日				
26	木	冬季休業日				
27	金	銀行振替②　冬季休業日				
28	土					
29	日					
30	月	学校閉校日				
31	火	大晦日				

個別懇談会　9日（月）～１３日（金）

時間帯　１４：００～１６：３０

　懇談時間は限られていますので、予め相談内容をまとめ、懇談に臨んでいただきますよう、よろしくお願いいたします。懇談日時の詳細については、１１月２５日（月）に配布していますのでお手紙をご確認ください。

下校時刻について

１６日（月）～２３日（月）

　標準授業時数＋４０の兼ね合いで、普段と下校時刻が変わっています。ご確認ください。

冬の服装について

・登校時に身に着けている、帽子、マフラー、ネックウォーマー等は、教室に入ったら外すように指導しています。

・学校内では、ジャンパー、コートなどの上着は脱ぐようにしています。

・体育の授業時は、天候により上着を着て行う時があります。フード付きの上着は、運動時危険なので、体育のある日はフード付きの上着の着用をご遠慮ください。（着ていた場合、上着を脱いで活動していただくことになります。）

ふれあいまつり　バザー売上金について

　１１月１２日（日）に竹の台ふれあいまつりが開催されました。バザーグループのみなさんが準備をして販売をしてくださいました。本当にありがとうございました。

　保護者の皆様の温かいご支援をいただき、１３,１７０円もの売り上げがございましたので、ご報告申し上げます。

　子供たちのために有益に使わせていただきます。ありがとうございました。

お知らせとお願い

1年生

【図工について】

「わくわくおはなしすごろく」（P.37）の学習で，空き箱を使ってすごろくを作ります。空き箱のご用意お願いします。12月6日（金）までに持たせてください。よろしくお願いします。

2年生

【図工について】

「わくわくおはなしゲーム」（P.42・43）の学習で，空き箱を使ってボードゲーム(すごろく)を作ります。教科書を参考に，ボードゲーム作りに適した空き箱のご用意お願いします。箱は切り開いた状態でお持たせ下さい。(浅い箱がおすすめです。)トイレットペーパーやラップのしん・紙コップ・たまごパック・ゼリーやプリンなどのカップ・つけたいかざり（ひも・リボン・テープ）のご準備もお願いします。手持ちのボンドやセロハンテープの残量がわずかになっています。ご準備お願いします。

【生活について】

町たんけん②で，13日（金）に西図書館へ見学に行きます。お弁当の必要はありません。

4年生

【図工について】

12月13日（金）より、彫刻刀を使う予定です。ご準備が出来次第、学校へお持たせ下さい。順次担任が預かります。（名前の記入もお願いします。）

5年生

【学年バスケットボール大会】

すぐーるでお伝えしている通り12月19日（木）3・4校時に、本校運動場で「学年バスケットボール大会」を予定しています。実行委員会が企画・運営します。お時間がありましたら、ご来校いただき、声援を送ってくださると幸いです。（雨天時は23日(月)に延期します。）

6年生

【クリーン作戦】

12月3日（火）の5時間目に地域合同クリーン作戦があります。すぐーるでお知らせしました通り、竹の台公園を清掃する予定です。下校時刻が遅くなっています(15：30予定)ので、ご確認ください。活動しやすい服装をして登校するよう、お声掛けお願いします。

【キングストン交流】

12月6日（金）に第2回交流会をします。今回は、オーストラリアの子どもたちの発表を聞きます。

【卒業アルバム写真撮影】

12月9日（月）に、卒業アルバムの写真撮影をします。今回は、「授業風景」ですので、特別な服装は必要ありません。体調管理をしていただき、お休みのないようお願いします。

【学年バスケットボール大会】

12月17日（火）1・2校時に、本校運動場で「学年バスケットボール大会」を予定しています。1学期に続き、実行委員会が企画・運営します。お時間がありましたら、観覧いただき、声援を送ってくださるとうれしいです。（雨天時は20日(金)に延期します。）

12月学習予定

1年生

教科	内容	教科	内容
国語	たぬきの糸車　日づけとよう日　てがみでしらせよう　かきぞめれんしゅう	算数	2がっきのふくしゅう
		生活	ふゆとなかよし じぶんでチャレンジ大さくせん
音楽	おとさがし　がっきとなかよくなろう	図工	わくわくおはなしすごろく
体育	走の運動あそび	道徳	ノンノンだいじょうぶ　大あわてのトラッピー

2年生

教科	内容	教科	内容
国語	みきのたからもの　　冬がいっぱい お話のさくしゃになろう　年がじょう　書きぞめ	算数	九九をつくろう　　おぼえているかな
		生活	町たんけん②
音楽	おまつりの音楽　　音のスケッチ	図工	わくわくおはなしゲーム
体育	跳の運動あそび	道徳	もうすぐお正月　黒ばんがにっこりするかな きらきら

3年生

教科	内容	教科	内容
国語	三年とうげ わたしの町のよいところ 冬のくらし	社会	ふせごう交通事故
		算数	重さをはかって表そう
理科	重さをはかって表そう	音楽	せんりつの重なりをかんじとろう
図工	マグネットゲームをつくろう！	体育	とび箱運動
外国語	This is for you.	総合	パソコンとなかよし
道徳	ハチドリのひとしずく　わらじ作り　ぽかぽか言葉		

4年生

教科	内容	教科	内容
国語	友情のかべ新聞　もしものときにそなえよう 冬の楽しみ	社会	共に生きる社会
		算数	分数　変わり方調べ
理科	ものの温まり方	音楽	日本と世界の音楽
図工	カレンダーをつくろう	体育	とび箱運動・体つくり
外国語	Unit7	総合	キングストンとの交流
道徳	年賀状に書いた夢　ちょっとまってよ		

5年生

教科	内容	教科	内容
国語	古典の世界　やなせたかしーアンパンマンの勇気 あなたはどう考える　冬の朝	社会	工業生産とわたしたちのくらし
		算数	比べ方を考えよう　面積の求め方を考えよう
理科	物のとけ方	音楽	曲想の変化を感じ取ろう
図工	劇的！ビフォーアフター！	家庭科	生活を支える物やお金
体育	バスケットボール	外国語	Unit6　2学期の復習
総合	キングストン交流　プログラミング	道徳	太平洋のかけ橋　銀のしょく台 女性が医師になれる社会へ

6年生

教科	内容	教科	内容
国語	ぼくのブック・ウーマン　　書き初め練習 おすすめパンフレットをつくろう　　冬のおとずれ	社会	国力の充実を目指す日本と国際社会 アジア・太平洋に広がる戦争
		算数	比例の関係をくわしく調べよう 順序良く整理して調べよう
理科	てこのはたらきとしくみ	音楽	豊かな表現
図工	卒業制作～オリジナル時計づくり～	家庭科	冬を明るく暖かく
体育	バスケットボール	外国語	Unit6　This is my town.
総合	平和学習	道徳	マザーテレサ　　エルトゥールル号 五十五年目の恩返し